

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 9 |
| 7.00 Uhr. Der Wecker klingelt, schon wieder Montag! | 14 |
| Warum manche Menschen morgens besser wach werden als andere ■ Wie Sie nach dem Aufstehen in Schwung kommen ■ Der Montags-Blues und was Sie dagegen tun können | |
| 7.45 Uhr. Stau auf der Autobahn | 24 |
| Warum Pendeln krank macht ■ Ärgern bringt überhaupt nichts, Abwechslung schon ■ Wie Sie entspannter im Büro ankommen | |
| 8.27 Uhr. Das ist nicht mein Tag! | 32 |
| Warum gute Laune im Job so wichtig ist ■ Wie Hochstimmung wirkt ■ Wie Sie Ihre Motivation verbessern | |
| 8.31 Uhr. Erst mal alles strukturieren! | 44 |
| Die wichtigsten Methoden für das Zeit- und Selbstmanagement ■ To-do-Listen und ihre Alternativen ■ Das Problem des Prokrastinierens ■ So stoppen Sie den E-Mail-Terror ■ Ein paar Tipps zur Büroorganisation | |
| 9.00 Uhr. Klasse, Konferenz | 66 |
| Was in Meetings tatsächlich passiert ■ Was die Sitzordnung über die Kollegen verrät ■ So werden die täglichen Konferenzen besser (erträglich) ■ Tipps für produktive Videokonferenzen | |
| 10.03 Uhr. Bei mir piept's wohl! | 82 |
| Wenn das Handy fünf Mal klingelt ■ Wie E-Mails wirken ■ Tipps für Telefonate mit schwierigen Leuten | |

| | |
|--|------------|
| 10.22 Uhr. Komm, oh schöpferischer Geist! | 96 |
| Schalten Sie ab, wenn Sie kreativer werden wollen ■ Was kreative Menschen auszeichnet ■ So sprudeln die Ideen | |
| 11.05 Uhr. Autsch! Kopfschmerzalarm | 108 |
| Ursachen für plötzliche Kopfschmerzattacken ■ Zwölf Tipps, wie Sie Kopfschmerzen effektiv be- kämpfen | |
| 11.11 Uhr. Oh, là, là! | 116 |
| Warum wir so gerne im Büro flirten ■ Büroaffären sind gefährlich ■ Wenn schon bezirzen, dann richtig ■ So reagieren Sie auf sexuelle Belästigung | |
| 11.40 Uhr. Ups, das war jetzt irgendwie peinlich! | 128 |
| Zu viel Offenheit im Büro ist gefährlich ■ Peinliche Situationen kann jeder meistern ■ Wie Sie mit ver- balen Aussetzern und Cholerikern umgehen | |
| 11.55 Uhr. Jetzt noch? Muss das sein? | 136 |
| Achtung: Gefälligkeitsfalle ■ Wie Sie lernen, Nein zu sagen | |
| 12.15 Uhr. Mahlzeit! | 146 |
| Warum Sie rausgehen und richtig essen sollten ■ Warum Sie nie alleine Mittagspause machen sollten ■ Das Knigge-ABC für Geschäftsessen | |
| 13.02 Uhr. Absturz ins Verdauungskoma | 164 |
| Nach dem Essen kommt die Müdigkeit – zwangs- läufig ■ Was beim Kurzschlaf passiert ■ Tipps für den Povernap | |
| 13.20 Uhr. Teamrunde mit Kollege Kotzbrocken | 174 |
| Machen Sie den Selbsttest: Welche Typen nerven Sie? ■ Willkommen im Menschenzoo ■ Eine Betriebs- anleitung für diverse Bürotypen | |

13.59 Uhr. Überraschungsgast Chef. 198

Über private Reservate und Sympathien ■ Was Räume über ihre Bewohner verraten ■ Warum Ordnung und Chaos sich nicht ausschließen müssen

14.05 Uhr. Kennen Sie eigentlich mein Projekt?. 212

Ein bisschen Show muss sein ■ So setzen Sie sich in Szene – ohne aufdringlich zu wirken ■ Mitarbeiter und Vorgesetzte – kann das gut gehen? ■ So dressieren Sie Ihren Boss ■ Cheftypen – und wie man sie zähmt ■ Ein Gespräch über Machtspiele

14.30 Uhr. Kundentermin. Diesmal muss der Deal klappen! 240

Wir verhandeln im Grunde ständig ■ Kennen Sie die Harvard-Methode? ■ Wie leicht wir zu manipulieren sind ■ Pragmatische Ratschläge für besseres Verhandeln ■ Zwölf Übungen für mehr Geld

15.00 Uhr. Ich brauch 'ne Pause! 258

Warum regelmäßige Auszeiten so wichtig sind ■ Eine kompakte Abhandlung über Stress ■ Burnout versus Boreout

15.17 Uhr. Danke, es reicht! 274

Kritik will gelernt sein ■ Wie Sie sagen, was Sie nervt, ohne zu nerven ■ Wie man einem Kollegen sagt, dass er übel riecht

15.48 Uhr. Haste schon gehört ...? 290

Warum Klatsch eine gute Sache ist ■ Warum Tratschmäuler keine gute Sache sind ■ Wie Sie mit Gerüchten und Intrigen umgehen sollten ■ Bei Mobbing hört der Spaß auf

16.00 Uhr. Sehr verehrte Damen und Herren 306

Das ABC der (Powerpoint-)Präsentation ■ Die Macht der Stimme ■ Wie man eine Stegreifrede hält

| | |
|--|------------|
| 17.06 Uhr. Darf ich kurz helfen? | 326 |
| Warum sich gute Taten auszahlen ■ Eine Gebrauchs- anweisung zum Netzwerken ■ Die hohe Kunst des Smalltalks | |
| 18.00 Uhr. Feierabend! | 342 |
| Tipps fürs Feiern im Büro ■ Die sieben wichtigsten Fragen für eine Büroparty | |
| 22.00 Uhr. Morgen ist auch noch ein Tag | 352 |
| Warum regelmäßiger Schlaf so gesund ist ■ Na dann, gute Nacht | |
| Epilog | 362 |
| Stichwortverzeichnis | 363 |